

อาหารกับความเชื่อของผู้ป่วยมะเร็ง



พว.วิลาวรรณ กุศิริวิไลส์

กลุ่มงานการพยาบาลส่งเสริมคุณภาพชีวิต สถาบันมะเร็งแห่งชาติ

โภชนาการกับมะเร็ง



ภาวะโรค



ภาวะ
โภชนาการ



ความสำคัญของอาหารในผู้ป่วยมะเร็ง



การรักษามะเร็งเป็นการทำลายเซลล์มะเร็งแต่ในเวลาเดียวกันผลของการรักษาก็ทำให้มีอาการข้างเคียงอย่างอื่นตามมาเช่น ความอยากรับประทาน
อาหารลดลง อาการคลื่นไส้ อาเจียน เจ็บปาก การรับรส และกลิ่น
เปลี่ยนแปลงไป อาหารเป็นส่วนสำคัญในการรักษามะเร็ง การรับประทาน
อาหารที่เหมาะสมหรือถูกต้อง ก่อน ระหว่าง และหลัง การรักษาจะช่วยให้ผู้ป่วยรู้สึกดีและแข็งแรงขึ้น นอกจากนี้โภชนาการที่ดีสามารถจะช่วย
ป้องกันผลกระทบบที่เกิดจากผลข้างเคียงจากการรักษา ดังนั้นผู้ป่วยมะเร็งจึง
ต้องพยายามให้ได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอเพื่อทำให้ร่างกายแข็งแรง และ
ช่วยฟื้นฟู/ เสริมสร้างกระบวนการหายของเซลล์ที่ถูกทำลายหรือสูญเสียหน้าที่
ชั่วคราวให้กลับสู่สภาพเดิมโดยเร็ว และช่วยต่อสู้กับเชื้อโรค

ความสำคัญของอาหารกับโรคมะเร็ง

ผลเสียของการเกิดภาวะทุพโภชนาการ

ขาดพลังงาน ผู้ป่วยมีน้ำหนักต่ำกว่าปกติมาก
ลักษณะแบบ “หนังหุ้มกระดูก”

ขาดโปรตีน มีการเปลี่ยนแปลงของผิวหนังจะบาง
หลุดลอกเป็นแผลตามบริเวณต่างๆ
ของร่างกาย เช่น บริเวณก้น ขาหนีบ
และต้นขา เป็นต้น เส้นผมบางแห้ง
เปราะ หลุดง่าย ผู้ป่วยมีอาการบวมทั่ว
ตัว เนื่องจากระดับอัลบูมินในเลือดต่ำ

ขาดโปรตีนและพลังงาน บวมบางส่วน และหนังหุ้ม
กระดูกไขมัน และกล้ามเนื้อใต้ผิวหนัง
ฝ่อเหี่ยวหมดไป

ผลดี ถ้าร่างกายได้รับสารอาหารอย่าง เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

- ช่วยให้ผู้ป่วยฟื้นตัวเร็วขึ้น
- ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล
- ลดระยะเวลาในการรักษาตัวในโรงพยาบาล
- ลดการใช้ยา
- ลดภาวะแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้น
- ลดอัตราการเสียชีวิตด้วยโรคเรื้อรังต่างๆ
- เพิ่มคุณภาพชีวิต

อาการที่พบ (อาการและอาการแสดง)

อ่อนเพลีย ไม่มีมีแรง มีภาวะซีด
ภูมิคุ้มกันต่ำ

การประเมินภาวะ โภชนาการ



การวัดสัดส่วนของร่างกาย

การตรวจทางร่างกาย

การตรวจทางห้องปฏิบัติการ

ประวัติการบริโภคอาหาร

การประเมิน



การวัดสัดส่วนของร่างกาย

- น้ำหนักตัว
 - น้ำหนักของผู้ป่วยขณะนั้น
 - น้ำหนักที่ผู้ป่วยเคยเป็นมาก่อนการเจ็บป่วย
 - น้ำหนักตัวที่ควรจะเป็น
 - ร้อยละของน้ำหนักตัวที่เปลี่ยนแปลง
- ส่วนสูง
- ดัชนีมวลกาย
- การวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง



การตรวจทางห้องปฏิบัติการ

1. CBC : Hb , Hct , WBC , ANC
2. Serum albumin
3. Serum transferrin
4. Serum prealbumin
5. Urine Urea nitrogen



ประวัติการบริโภคอาหาร

1. ถามข้อมูลย้อนหลัง 24-hour recall (single 24-hour recall, multiple 24-hour recalls)
2. ถามความถี่ของการบริโภค
(food frequency questionnaire, semi-quantitative food frequency questionnaire)
3. การจดบันทึก (estimated food record, food diary)
4. การชั่งน้ำหนักอาหาร (weighed food record)

เริ่มดูแลโภชนาการเมื่อไร



เมื่อเข้ารักษามะเร็งควรบำรุงดูแลร่างกายแบบไหน ?



- มองโลกในแง่ดี
- รับประทานอาหารให้ครบถ้วน ผู้ป่วยที่รับประทานอาหาร
อาหารได้ถูกต้องและครบถ้วนตามหลักโภชนาการ
- อาหารระหว่างมือ (อาหารว่าง) ระหว่างการรักษา
ร่างกายผู้ป่วยมักจะมีความต้องการพลังงานและ
โปรตีนมากขึ้นมากกว่าเดิมเพื่อที่จะช่วยในการ
ป้องกันน้ำหนักตัวลดลง และฟื้นตัวจากการเจ็บป่วย
ที่เกิดจากการรักษาได้เร็วขึ้น



เป็นมะเร็งห้ามรับประทานน้ำตาล
เพราะจะทำให้มะเร็งโตขึ้น ?



- น้ำตาลเป็นอาหารอยู่ในกลุ่มคาร์โบไฮเดรต
- น้ำตาล 1 กรัม = 4 kcal
- รับประทานเป็นครั้งคราวสามารถทำได้
- เน้นการบริโภคอาหารที่มีเส้นใยสูงหรือผลไม้ไม่หวานจัด
- เลือกอาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ



เป็นมะเร็งห้ามรับประทานเนื้อสัตว์.....

เพราะจะทำให้มะเร็งกระจายจริงหรือไม่



- อาหารกลุ่มเนื้อสัตว์อยู่ในกลุ่มโปรตีน
- การได้รับโปรตีนที่เพียงพอต่อความต้องการร่างกายจะทำให้ร่างกายสร้างเม็ดเลือดแดงและเม็ดเลือดขาว
- แต่การเลือกเนื้อสัตว์ไม่เป็นและรับประทานไม่ถูกต้องหากเป็น
ตัวแปรสำคัญ เช่น เนื้อไก่และหมู ควรเลือกส่วนที่ไม่ติดมัน
เช่น อกไก่ สันในไก่ สันในหมู



อาหารทะเลเป็นอาหารที่ส่งผลต่อมะเร็ง จริงหรือไม่



- อาหารทะเลเป็นกลุ่มในหมวดเดียวกับโปรตีนและเนื้อสัตว์
- อาหารทะเลเป็นกลุ่มอาหารที่ไขมันไม่สูง จะสูงแต่คอเลสเตอรอล
- อาหารทะเลเผาหรือปิ้งย่างไม่มีสารก่อมะเร็งเท่าเนื้อหมู ไก่ติดมัน แต่อย่างไรก็ตาม แต่การที่ผู้ป่วยมะเร็งมีปัญหาคอเลสเตอรอลสูงร่วมด้วยอาหารทะเลพวกหมึก หอย กุ้ง ควรดเว้น



มีอาหารที่รับประทานแล้วต้านมะเร็งไม่ให้คุณกลับมามีใหม่



- อาหารที่ทำให้มะเร็งไม่ลุกลาม ไม่มีจริงในโลกนี้
- การรู้จักการปรับการรับประทานอาหาร การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับสภาวะร่างกาย และสภาวะโรคที่เป็นอยู่ไม่บริโภคอาหารตามกระแสเลือกรับประทานผักผลไม้หลากชนิด ไม่รับประทานอาหารซ้ำ ๆ ชนิดเดียวกันเป็นเวลานาน ย่อมส่งผลดีต่อร่างกายแน่นอน
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หมั่นดูแลร่างกายไม่เครียดพักผ่อนให้เพียงพอ มาพบแพทย์เพื่อได้รับการตรวจร่างกายและติดตามเป็นระยะ



มะเร็งลำไส้มีถ่ายทางถุงหน้าท้อง
ควรเลือกอาหารประเภทไหน



อาหารและน้ำสำหรับ ileostomy

- ✦ ต้องคำนึงถึงการสูญเสียวิตามิน **B 12** และกรดน้ำดี
- ✦ เนื่องจากการย่อยอาหารประเภท คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามินจะถูกดูดซึมที่ลำไส้เล็ก โดยเฉพาะที่ **duodenum** และ **jejunum** ส่วน **ileum** จะดูดซึมวิตามินบี **12** และกรดน้ำดี
- ✦ วิตามิน **B 12** สะสมที่ตับ ทำหน้าที่เป็น **coenzyme**

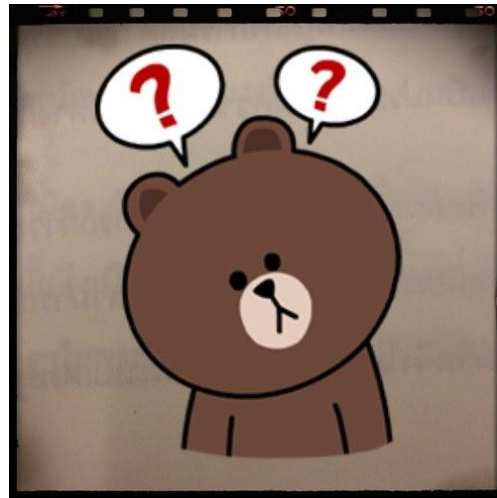


อาหารและน้ำสำหรับ desecending และ sigmoid colostomy

- สามารถรับประทานอาหารและน้ำได้ตามปกติ
- อุจจาระที่ออกมาจะมีลักษณะคล้ายกับอุจจาระที่ออกทางทวารหนัก เนื่องจากลำไส้มีการดูดซึมน้ำมากขึ้น
- มีปัญหาด้านการควบคุมกลิ่น และแก๊ส



แล้วจะกินอะไรดี ???



หลักโภชนบำบัด

คาร์โบไฮเดรต

- รับประทานข้าวแป้งโดยได้รับคาร์โบไฮเดรต 50-55% ของพลังงานที่ร่างกายต้องการ
- ควรรับประทานข้าวแป้งเป็นอาหารหลักทั้ง 3 มื้อ



โปรตีน

- ควรหลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ไขมันสูง
- เนื้อสัตว์ที่ผ่านกระบวนการปิ้งย่างจนเกิดเขม่าควัน
- เนื้อสัตว์ที่ผ่านการแปรรูป เช่น ไส้กรอก กุนเชียง



ไขมัน

- ควรได้รับไขมันวันละ 30% ของพลังงานที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน
- เลี่ยงอาหารที่ใช้ไขมันทอดซ้ำ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันแฝง เช่น เบเกอรี่ ไอศกรีม เนื่องจากจะเสี่ยงต่อการได้รับพลังงานมากเกินไปทำให้เกิดโรคอ้วน



ผักและผลไม้

- รับประทานผักปริมาณมาก ดีกว่ารับประทานผลไม้ในปริมาณมาก เพราะผลไม้จะมีน้ำตาลสูงทำให้เกิดไขมันสะสม สามารถรับประทานพวกผักใบเขียวได้ไม่จำกัด
- ผลไม้ให้เลือกที่ไม่หวานจัด เลือกผลไม้ที่มีเส้นใยสูง เช่น ฝรั่ง ชมพู ผลไม้ที่มีสีแดงสดและมีสีออกแดงหรือสีส้ม มีสาร **flavonoid** ลดการเกิดมะเร็งได้



Thank you

